Kliping Pengertian Beladiri

Tugas PJOK dari …………………..

DO NOT COPY

Nama :
Kelas :

SMPN 18 ....

BELADIRI

Pengertian Dari Beberapa Jenis Beladiri

Bela Diri adalah sebuah frase yang sering kita dengar. Begitu mendengarnya, asumsi kita melayang pada Karate, Pencak Silat, Tae Kwon Do, dan lain-lain. Anggapan ini tidak salah sepenuhnya dan tidak benar pula sepenuhnya.

Ada dua pengertian bela diri, yakni secara sempit dan secara luas. Bela diri dalam arti sempit adalah seni bertarung yang secara mendasar dibentuk oleh Dharma Taishi (Tatmo Cawsu), Pendeta Budha Generasi ke-28.

Manusia sebagai makhluk hidup bermasyarakat, mempunyai kebutuhan naluriah untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan diri maupun masyarakatnya. Sejalan dengan perkembangan budaya manusia, terdapat anggota masyarakat yang secara khusus memikirkan cara-cara terbaik sebagai suatu keterampilan dalam menjamin keamanan dan kesejahteraan. Keterampilan itu kemudian dipraktekkan sebagai eksperimen, yang secara terus menerus diperbaiki dan disempurnakan dan akhirnya menjadi cara pembelaan diri bagi sesuatu bangsa. Bagi bangsa Indonesia seni bela diri dengan nama pencak silat, bangsa Jepang Yudau/jiu jit-su/karate, bangsa Tionghoa Kung Fu, Korea Taekwon-Do.

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan/membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya. Hal inilah yang akan memicu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik/badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Dapat dikatakan bahwa seni bela diri tersebar di seluruh penjuru dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun merupakan sebuah serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Sebagai contoh, seni silat adalah seni bela diri yang berkembang di negara ASEAN dan terdapat di Malaysia, Indonesia, Thailand, dan Brunei.

DO NOT COPY

Beladiri Pencak Silat (Indonesia)



Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar Pencak Silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Sedangkan defenisi Pencak Silat, selengkapnya dibuat oleh Pengurus Besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975, sebagai berikut; Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Pencak Silat Indonesia mempunyai sifat khusus sebagai berikut:

Ciri Umum Pencak Silat Indonesia:

1. Pencak Silat mempergunakan semua bagian tubuh dan anggota badan, dari kuku pada ujung jari-jari kaki atau tangan sampai dengan rambut (terutama wanita) untuk membela diri.
2. Pencak Silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (kayu, batu, pasir, payung, sapu tangan, tas, tusuk konde, sendal, selendang dan lain sebagainya).
3. Pencak Silat lahir dan tumbuh serasi dengan ; alam sekitanya, alat istimewa, adab sopan santunnya, tempramennya/watak dan kepribadian suku bangsanya, agama atau kepercayaan dan kebatinannya.

Ciri Khusus Pencak Silat Indonesia:

1. Sikap tenang, rileks dan waspada.
2. Mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, *timing* dan sasaran yang tepat, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga.
3. Mempergunakan prinsis "timbang badan", permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan.
4. Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan.

DO NOT COPY

5. Menghemata/menyimpan tenaga, mengeluarkan tenaga sedikit mungkin (ekonomis).

Beladiri *Kung Fu* (China)



Ilmu silat *(kunthauw)* lebih populer pada masa kini disebut *kung Fu*, merupakan suatu seni beladiri yang luas sekali obyeknya. Selain ilmu beladiri, juga didalamnya tercakup latihan olahraga, seni filsafat, ilmu pengetahuan dan lain-lainnya. Menurut Bruce Lee: *Kung Fu* merupakan kepandaian khusus, suatu seni latihan tubuh. *Kung Fu* merupakan seni yang halus dalam memadukan sari dari pada jiwa ke dalam teknik yang dipakai. Dasar utama Kung Fu bukanlah ilmu yang dapat dipelajari begitu saja seperti halnya dengan pengetahuan, dengan penemuan fakta dan pelaksanaan dalam fakta. Ia tumbuh secara serentak, seperti kuntum bunga di dalam jiwa yang bebas dari perasaan dan keinginan. Sari dari pada dasar *Kung Fu* adalah TAO, spontanitas dari alam.

Di dalam beladiri ini yang nampaknya penuh dengan kekerasan, sebenarnya terkandung inti dasar kelembutan yang tinggi, terkandung ajaran untuk memupuk jiwa yang kuat dan ksatria, tidak membiasakan diri untuk berbuat sombong dan semena-mena, menghormati orang lain, suka mengalah bukan berarti seorang yang penakut atau pengecut, melainkan menunjukkan kebesaran jiwa, suka berbuat kebaikan dan sebagainya.

DO NOT COPY

Beladiri Karate (Jepang)



Menurut arti terjemahan aslinya, kata "kara-te", berarti "tangan kosong". Dengan demikian dua kata sederhana itu mengandung arti bahwa orang yang memiliki ilmu ini dapat membela diri tanpa menggunakan senjata. Ilmu ini berisikan teknik-teknik tangkisan, menghindari serangan, dan melakukan serangan balasan terhadap lawan dengan pukulan, sabetan, atau tendangan. Karate dalam zaman modern ialah olahraga untuk beladiri, yang pertama untuk kesehatan dan kedua untuk keselamatan dan keamanan. Jadi tidak ada niat untuk melukai seseorang atau membuat seseorang terluka. Dalam pembelaan diri hanya sekadar agara lawan tidak dapat melanjutkan atau mengentikan serangan-serangannya. Latihan-latihan olahraga tujuan yang obyektif adalah menyempurnakan tubuh dan jiwa. Bermacam latihan ketangkasan, dan kegiatan yang meningkatkan taraf kesehatan maupun kebugaran tubuh.

Beladiri *Taekwon-Do* (Korea)



DO NOT COPY

Selain terkenal dengan *oppa-oppa* yang keren-keren, korea juga memilik satu beladiri yang terkenal di dunia, yaitu Taekwon-Do. Taekwon-Do adalah salah satu beladiri kuno Korea, beladiri ini memiliki gerakan yang berpokok di kaki. Dengan modal pengetahuan Karate dan Taekwon-Do, terbentuklah suatu seni keperkasaan yang baru, hasil karya ini diberi nama Taekwon-Do. Tae (kaki), Kwon (tinju), Do (seni). Taekwon-Do adalah suatu bentuk seni keperkasaan yang efektif dan superior, yang berandal pada teknik-teknik tangan dan kaki untuk membela diri.

Ada dua cara bertanding, yang diatur dan yang bebas dalam hal bertanding dengan pasangan(partner), harus menggunakan teknik-teknik dari jurus dan latihan dasar dalam "menyerang" lawannya dan mengelakkan "serangan-serangan balasan" dari lawannya tetapi sambil "bertarung", kontrol diri dan rendah hari harus dicamkan, agar jangan menyakiti/mencacatkan pasangan (partner). Dengan bertanding yang teratur akan membentuk keberanian, dan kewaspadaan. Jadi dapat beraksi dengan cermat dalam membela diri.

Taekwon-Do merupakan seni keperkasaan Internasional untuk orang tua maupun yang muda, tentu ditentukan oleh jenis kelamin, karena tujuan akhir dari mempelajari Taekwondo ialah membina fikiran, fisik dan semangat yang berdisiplin.

Capoeira



Capoeira merupakan sebuah olah raga bela diri yang dikembangkan oleh para budak Afrika di Brasil pada sekitar tahun 1500-an. Gerakan dalam capoeira menyerupai tarian dan bertitik berat pada tendangan.

Capoeira adalah sebuah sistem bela diri tradisional yang didirikan di Brazil oleh budak-budak Afrika yang dibawa oleh orang-orang Portugis ke Brazil untuk bekerja di perkebunan-perkebunan besar.

DO NOT COPY

Jujitsu



adalah sebuah sebutan kolektif untuk beberapa aliran seni beladiri yang berasal dari Jepang, adalah tidak betul jika dikatakan bahwa Ju-Jitsu mengacu pada satu macam beladiri saja. Jujutsu pada dasarnya adalah bentuk-bentuk pembelaan diri yang bersifat defensif dan memanfaatkan "Yawara-gi" atau teknik-teknik yang bersifat fleksibel, dimana serangan dari lawan tidak dihadapi dengan kekuatan, melainkan dengan cara "menipu" lawan agar daya serangan tersebut dapat digunakan untuk mengalahkan dirinya sendiri. Dari seni beladiri Jujutsu ini, lahirlah beberapa seni beladiri lainnya yang mempunyai konsep defensif serupa, yaitu Aikido dan Judo, keduanya juga berasal dari Jepang.

Aikido



adalah salah satu seni beladiri asal Jepang yang diciptakan oleh Morihei Ueshiba Beladiri ini merupakan kombinasi dari ilmu pedang Kenjutsu dan Jujutsu yang juga merupakan bentuk seni beladiri tradisional Jepang. Pengaruh Kenjutsu tampak dalam pengaturan gerakan gerakan atau langkah langkah kaki. Sedangkan pengaruh Jujutsu tampak dalam penggunaan teknik kuncian dan lemparan.

DO NOT COPY

Kendo



adalah seni bela diri modern dari Jepang yang menggunakan pedang. Kendo berasal dari kata "Ken (剣)" yang artinya "Pedang", dan "Do (道)" yang artinya "Jalan". Jadi arti Kendo secara keseluruhan adalah suatu jalan/ proses disiplin diri yang membentuk suatu pribadi Samurai (侍) yang pemberani dan loyal. Kendo menggabungkan unsur-unsur bela diri, seni dan olah raga.

Judo



adalah seni bela diri, olahraga, dan filosofi yang berakar dari Jepang. Judo dikembangkan dari seni bela diri kuno Jepang yang disebut Jujutsu. Jujutsu yang merupakan seni bertahan dan menyerang menggunakan tangan kosong maupun senjata pendek

Sebelum JudoPegulat sumo zaman dahulu kala menjatuhkan lawannya tanpa senjata. Hal ini menginspirasikan teknik-teknik bela diri jujutsu. Sumo pada awalnya hanya dinikmati kaum aristokrat sebagai ritual atau upacara keagamaan pada zaman Heian (abad ke-8 hingga abad ke-12).

DO NOT COPY

Kempo



adalah nama generik untuk beberapa aliran Seni bela diri yang berasal dari Jepang dan banyak menggunakan permainan tangan. Jadi bukan nama satu aliran saja melainkan nama dari banyak aliran dan metod.

Kungfu



adalah ilmu bela diri dari Tiongkok. Akan tetapi, arti kata kung fu yang sebenarnya memiliki makna luas, yakni sesuatu yang didapat dalam waktu yang lama dan dengan ketekunan yang sungguh-sungguh. Sehingga seorang ahli memasak yang hebat pun dapat dikatakan memiliki kung-fu yang tinggi. Selain kata kung fu, istilah wushu dan kun dao juga sering dipakai untuk menyebut ilmu bela diri dari Tiongkok. Sedangkan ilmu Kungfu yang sudah menyebar ke Asia Tenggara (terutama Indonesia) di masa lalu disebut Kuntao.

Wushu



Semua kategori Seni bela diri China yang tradisional, keras dan lembut dapat disebut Wushu. Wushu keras termasuk tinju selatan Nanquan dan tinju panjang Changquan. Wushu lembut termasuk tinju Taiji, Telapak Bagua, dan tinju Hsing Yi. Adapun seni beladiri Wushu yang telah dikembangkan oleh etnis China yang menetap di wilayah Asia Tenggara (terutama Indonesia) seringkali disebut dengan istilah Kuntao.

Gulat



adalah kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. Tekhnik fisik yang ditunjukkan dalam gulat adalah joint lock, Clinch fighting, Grappling hold, dan Leverage. Tekhnik ini dapat menyebabkan luka yang serius. Banyak gaya gulat yang diketahui dunia dan mempunyai sejarah yang panjang, dan olahraga gulat sudah menjadi olahraga olimpik lebih dari 100 tahun.

DO NOT COPY

Tinju

adalah olahraga dan seni bela diri di mana dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya.

Nilai diberikan untuk pukulan yang bersih dan mantap ke bagian depan pinggang ke atas yang sah dari lawan, dengan pukulan ke kepala dan dada mendapat nilai lebih. Petinju dengan nilai yang lebih tinggi setelah sejumlah ronde yang direncanakan akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan juga dapat dicapai jika lawan dipukul jatuh dan tidak dapat bangkit sampai hitungan kesepuluh dari wasit (suatu Knockout, atau KO) atau jika lawan dinyatakan tidak mampu melanjutkan pertandingan (suatu Technical Knockout, atau TKO). Untuk keperluan rekor pertandingan, TKO dihitung sebagai KO.

DO NOT COPY